

6月給食だより

荒川区立第四中学校
校長 宮沢 亨
管理栄養士 小向 朋美

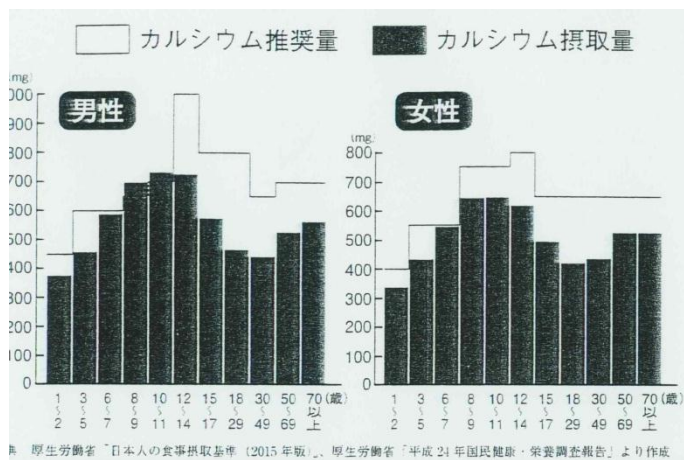
6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

歯や口の健康に気を付けることは、楽しい食生活を送り、健康な体を維持するために、とても大切なことです。今月は、丈夫な歯をつくるために大切なカルシウムについて、取り上げていますのでカルシウムの働きやどんな食品にどれくらい入っているのかなどを見てみましょう。

また、毎年6月は食育月間です。「食」は、生きていく上での基本であり、健全な食生活を送るためにとても大切です。特に子どもたちにとっては、心身の成長に大きな影響を与えます。この機会に、毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。



日本人はカルシウムが不足気味



カルシウムのおもな働きを知ろう!



体内のカルシウムは、約99%が骨や歯に含まれるほか、血液などにも含まれています。体内では、おもに丈夫な骨や歯をつくる働きがあり、成長期の子どもたちにとっても大切です。また、成長ホルモンをはじめとするホルモンの分泌や血液の凝固、筋肉の収縮、心臓が規則正しく動くためにも必要な栄養素です。

カルシウムはどんな食品にどのくらい入っているの?

カルシウムが多く含まれている食品を普段の食事に取り入れましょう。

<p>牛乳 200mL カルシウム 227mg</p>	<p>プロセスチーズ 25g カルシウム 158mg</p>	<p>ヨーグルト 100g カルシウム 120mg</p>	<p>ちりめんじゃこ 10g カルシウム 52mg</p>
<p>もめん豆腐 1/4丁 100g カルシウム 120mg</p>	<p>納豆 1パック 50g カルシウム 45mg</p>	<p>小松菜(生) 80g カルシウム 136mg</p>	<p>ひじき(乾燥) 5g カルシウム 70mg</p>



6月4日は、「虫歯予防カミカミメニュー」です!



6月4日は、「6」が「む」、「4」が「し」と読めることから、1928年から1938年まで日本歯科医師会が「虫歯予防デー」を実施していました。現在は、「歯と口の健康週間」となっています。そこで、6月4日の給食は、カルシウムたっぷりで良く噛んで食べる献立、「虫歯予防カミカミメニュー」にしました。

献立 大豆とじゃこのごはん 五目きんぴら みそ汁 抹茶豆乳プリン

《大豆とじゃこのごはん》

- ・ちりめんじゃこ、油あげ、野沢菜でカルシウムたっぷり!
- ・大豆とちりめんじゃこで、噛みごたえアップ!

《五目きんぴらごぼう》

- ・ごぼうとれんこんで、噛みごたえアップ!

《みそ汁》

- ・豆腐とわかめでカルシウムたっぷり!

《抹茶豆乳プリン》

- ・抹茶豆乳プリンは、豆乳と牛乳入りでカルシウムたっぷり!

ひと口、30回噛むことを
目標に食べましょう!!

★食事をする時は、しっかりよく噛むと、「①消化がよくなる、②虫歯の予防になる、③肥満予防になる、④脳の働きがよくなる」などさまざまな良い効果が得られるので、普段から噛むことを意識しましょう。